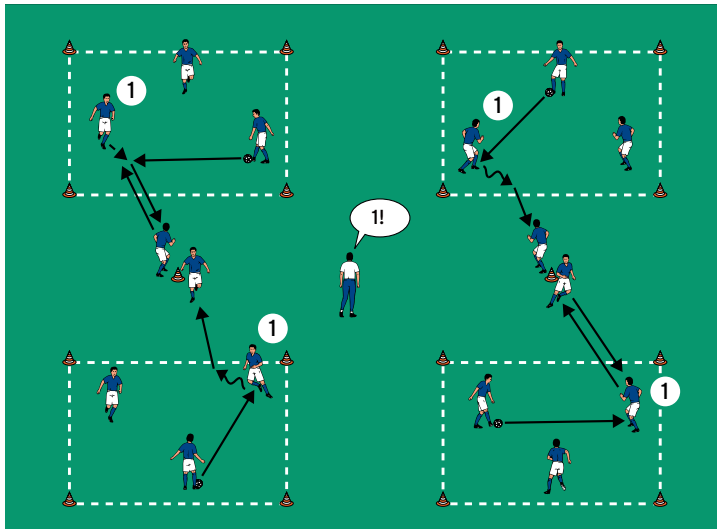


THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 1:

FELDERKOMBINATION

ORGANISATION

- ▶ Mit Hütchen 4 Felder errichten
- ▶ Zwischen jeweils 2 Feldern 1 weiteres Hütchen aufstellen
- ▶ 4 Gruppen bilden und die Spieler in jeder Gruppe nummerieren

ABLAUF

- ▶ Der Trainer bestimmt von jeder Gruppe einen Spieler, der sich am Hütchen zwischen den Feldern postiert.
- ▶ Die Spieler passen sich frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl, worauf die Spieler zum aufgerufenen Spieler passen, der dann einen Doppelpass mit dem Mitspieler am Hütchen außerhalb des Feldes spielt.

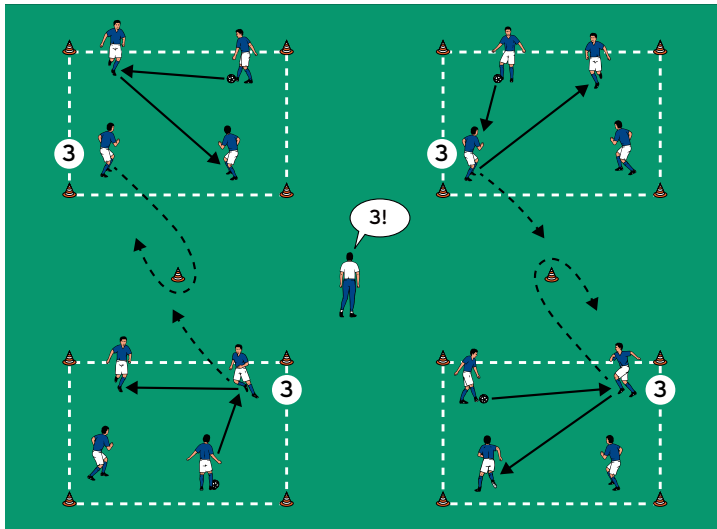
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 2 Kontakten spielen.
- ▶ Nach dem Trainerkommando muss jeder Spieler noch einmal am Ball sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler an den Hütchen nach 3 Durchgängen tauschen.
- ▶ Die Spieler bewegen sich beim freien Passspiel im Feld.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



AUFWÄRMEN 2:

SCHNELLER HÜTCHENSPRINT

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Organisation beibehalten

ABLAUF

- ▶ Die Spieler passen frei in der Gruppe zu.
- ▶ Der Trainer ruft eine Zahl.
- ▶ Die aufgerufenen Spieler verlassen ohne Ball das Feld und sprinten um das Hütchen.
- ▶ Anschließend laufen sie in ihr Feld zurück.
- ▶ Der Spieler, der zuerst wieder das Feld erreicht, erhält einen Punkt für sein Team.

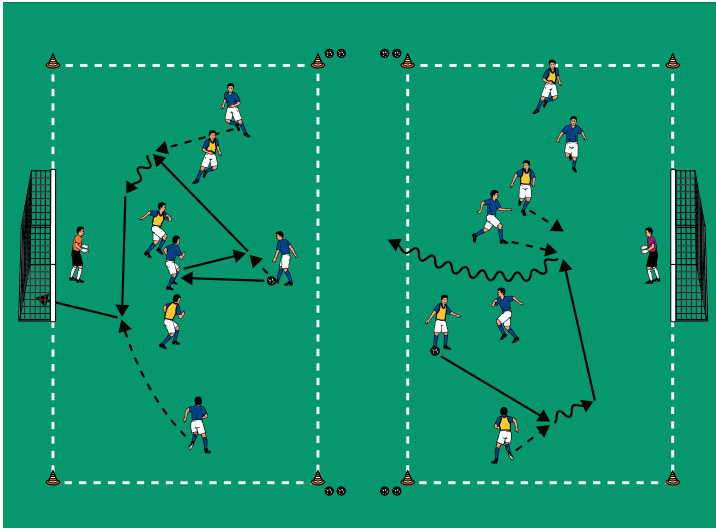
VARIATIONEN

- ▶ Die aufgerufenen Spieler werden angespielt, müssen fünfmal jonglieren und starten dann zum Hütchen.
- ▶ Die Spieler müssen um das Wendehütchen dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler bewegen sich beim freien Passspiel im Feld.
- ▶ Wettkampfspiele fördern die Motivation.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 1:

DOPPELTES 4 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ 2 Felder in der Größe von 15 x 25 Metern mit jeweils einem Tor errichten
- ▶ Zwischen den Feldern eine freie Zone in der Länge von 5 Metern freilassen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Pro Mannschaft 4 Angreifer und 3 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird von den Angreifern von der Grundlinie aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, im 4 gegen 3 zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, müssen sie über die Grundlinie in die Zone dribbeln und erhalten einen Punkt.
- ▶ Die Spielzeit beträgt 3 Minuten pro Durchgang.

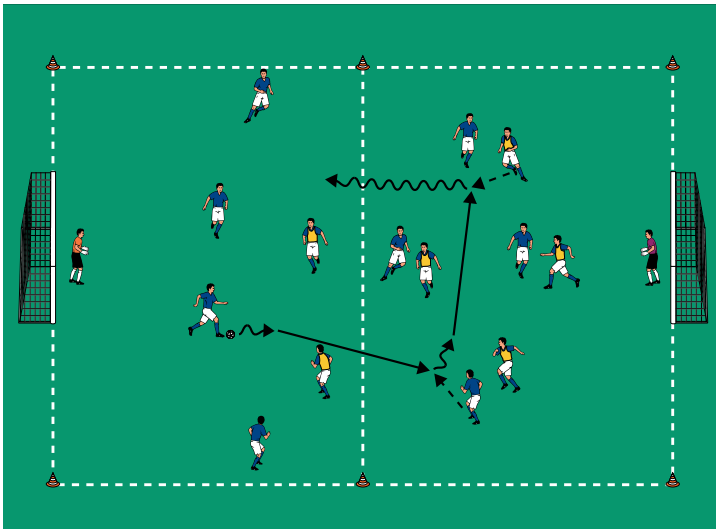
VARIATIONEN

- ▶ Für einen Treffer der Verteidiger gibt es 2 Punkte.
- ▶ Die Angreifer spielen mit maximal 3 Kontakten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach jedem Durchgang die Angreifer und Verteidiger eines Teams wechseln.
- ▶ Der Schwerpunkt des Coachings liegt auf den Angreifern, die ihre Überzahl ausnutzen und viele Treffer erzielen sollen.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



HAUPTTEIL 2:

HEISSE MITTELLINIE I

ORGANISATION

- ▶ 1 Feld in der Größe von 35 x 20 Metern mit 2 Toren errichten
- ▶ Mit Hütchen die Mittellinie markieren
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger benennen

ABLAUF

- ▶ Jede Aktion wird vom Torhüter der Angreifer gestartet.
- ▶ Die Verteidiger haben 2 Möglichkeiten, um Punkte zu erzielen.
- ▶ Verlieren die Angreifer in der eigenen Hälfte den Ball, greifen die Verteidiger auf das Tor an.
- ▶ Verlieren die Angreifer in der gegnerischen Hälfte den Ball, müssen die Verteidiger für einen Treffer nur über die Mittellinie dribbeln.

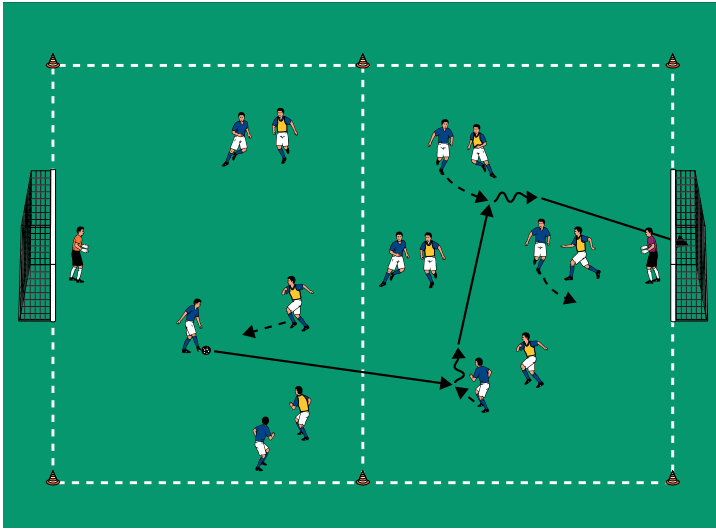
VARIATIONEN

- ▶ Verlieren die Angreifer in der gegnerischen Hälfte den Ball, dribbeln die Verteidiger für einen Treffer über die Mittellinie und können einen weiteren erzielen, indem sie ein Tor schießen.
- ▶ Spielen die Angreifer in die gegnerische Hälfte, dürfen sie in dieser Ballbesitzphase nicht mehr zurückspielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer müssen nach Ballverlust direkt handeln, da der Gegner schnell einen Treffer erzielen kann.
- ▶ Das Umschaltspiel nach Ballverlust wird somit gefördert.
- ▶ Die Mittellinie muss überdribbelt werden, ein langer Pass in die Angriffszone ist nicht gültig.

THEMA: DAS UMSCHALTSPIEL TRAINIEREN



SCHLUSSTEIL:

HEISSE MITTELLINIE II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften bilden

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7.
- ▶ Für jeden Treffer gibt es 2 Punkte.
- ▶ Verlieren die Angreifer in der gegnerischen Hälfte den Ball, erzielen die Verteidiger mit einem Dribbling über die Mittellinie einen weiteren Punkt.
- ▶ Nach einem erfolgreichen Dribbling über die Mittellinie wird direkt weitergespielt.

VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Ballkontakten spielen.
- ▶ Frei spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit der Sonderregel wird der Schwerpunkt der Einheit noch einmal aufgegriffen.
- ▶ Im Abschlusspiel auch immer freie Spielphasen mit einbauen.